

ELIXIA - Lichterfelde

ELIXIA Vitalclub GmbH & Co. Lichterfelde KG - Lankwitzer Strasse 19-24 - 12209 Berlin - Tel.: 030 / 27 49 02 70

info.lichterfelde@elixia.de - www.elixia.de

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
07:00	Wake Up HIIT Cube Trainer (ab 15.04.) 0:45 6			07:00	Wake Up HIIT Cube Trainer (ab 15.04.) 0:45 6	07:00	Wake Up Yoga Doro 1:30 1						
08:00	Pilates Ulrike 0:50 1	08:00	Pilates Asja 0:50 1	08:30	Functional Shape Janika 1:00 1	08:00	Wirbelsäule Claus 0:50 2	08:30	Schulter Fit Kathi F. 0:25 1	08:30	Bike Workout Alan 1:30 3	09:30	Body Shape Marco 0:50 1
09:00	Indoor Cycling Matthias 1:00 3	09:00	Langhantel Kosima 0:50 1	09:00	Yogilates Sandrine (Start ab 07.04.) 0:55 2	09:00	Hot Iron® 1 (Langhantel) Kati 1:00 1	09:00	Athletic Workout Sergej 0:50 1	08:45	Vinyasa Yoga Chrissi 1:15 1	10:30	Pilates Marco 0:50 1
09:00	Body Shape Ulrike 0:50 1	09:00	Rücken Fit Niels 0:50 2	09:15	Aqua Fitness Sergej 0:45 4	09:00	Aqua Fitness Claus 0:45 4	09:15	Aqua Fitness Jens 0:45 4	09:15	Aqua Fitness Marco 0:45 4	10:45	Wirbelsäule Gunnar 0:50 2
09:00	Aqua Fitness Claus 0:45 4	09:00	Aqua Fitness Asja 0:45 4	09:40	Wirbelsäule Janika 1:00 1	10:05	Aerobic Kati 1:00 1	09:00	Indoor Cycling Gunnar 0:50 3	10:10	XCO/Power Workout Chrissi 1:00 1	11:30	Aqua Fitness Marco 0:45 4
10:00	Wirbelsäule Claus 0:50 1	10:00	Wirbelsäule Niels 0:50 1	10:00	Hatha Yoga Easy Sandrine (Start ab 07.04.) 1:00 2	10:00	Wirbelsäule Claus 0:50 2	09:00	Cardio Mix Kathi F. 1:00 2	10:15	Wirbelsäule Marco 0:50 2	11:45	Indoor Cycling Gunnar 1:00 3
10:00	Step & Shape Ulrike 0:50 2	10:00	Step 2 Asja 1:00 2	10:30	Aqua Fitness Sergej 0:45 4	11:15	Pilates Elena 0:50 1	10:00	Pilates Sergej 0:50 1	11:15	Bauch Beine Po Marco 0:50 1	12:00	Bauch Xpress Trainer 0:25 2
11:00	Best Ager Gabi 0:50 1	10:00	Aqua Fitness Frank N. 0:45 4	10:45	Beckenboden Janika 0:30 1	11:00	Aqua Fitness Claus 0:45 4	10:00	Functional Shape Kathi F. 0:50 2	11:30	BOSU Express Michelle/Trainer 0:25 2	12:30	Stretch & Relax Trainer 0:25 2
11:00	Yoga Flow Anja 1:30 2	11:00	Faszien & Mobilisation Niels 0:50 2	10:00	Indoor Open Class Matthias 1:30 3	11:15	JUMPING® Fitness Anna 0:50 2	10:00	Indoor Cycling Gunnar 1:00 3	12:00	Bauch Xpress Michelle/Trainer 0:25 2	12:55	Indoor Cycling Gunnar 1:00 3
12:00	Aqua Fitness Gabi 0:45 4	11:00	Aqua Fitness Frank N. 0:45 4	11:20	Rücken Fit Frank J. 0:50 1	12:15	AROHA Elena 1:00 1	10:15	Aqua Fitness Jens 0:45 4	12:15	Indoor Cycling Intro Marco 0:25 3	12:30	Special Time gem. Aushang 2:30 1
13:00	Aqua Fitness Gabi 0:45 4	11:00	Hatha Yoga Anja 1:30 1	11:30	Body Shape Sergej 0:50 2	12:15	Body Shape Anna 0:50 2	11:00	Latin Dance Nare 0:50 1	12:45	Indoor Cycling Marco 1:00 3		
12:45	Hüft Fit Anja 0:25 2	12:00	Body Shape Niels 0:50 2	11:30	Schwimmen Barbara & Wolfgang 1:00 4			11:15	Wirbelsäule Gunnar 0:50 2	12:45	Schwimmen Frank N. 1:15 4		
13:15	Schulter Fit Anja 0:25 2			12:15	Funktionsgymnastik Frank J. 0:50 1			11:15	Aqua Fitness Sergej 0:45 4	14:00	Qi Gong Angelika 1:00 1		
		14:00	Wirbelsäule Gabi 0:50 1					11:00	Eltern-Kind-Sport Kathi F. (Start ab 12.4.) 1:00 7			15:15	Franks Schwimmhilfe jeden 1. So / Monat 1:00 4
		15:00	Sensitive Bodywork Gabi 0:50 1	16:30	Step Easy Ulrike 0:25 1			12:00	Sensitive Bodywork Gabi 0:50 1			16:30	Rücken Fit Frank N. 0:50 1
17:00	Pilates Stefan P. 0:50 2	16:00	Wassergymnastik Gabi 0:45 4	17:00	Step 1-2 Ulrike 0:50 1			13:00	Hatha Yoga Stefan P. 1:30 1			17:00	Hot Iron® 1 (Langhantel) Peter 1:00 2
17:15	Aqua Fitness Asja 0:45 4	16:30	Bodywork Mix Esben 0:50 1	17:50	H.I.T. Intervall Johanna 1:00 2			13:15	Wassergymnastik Gabi 0:45 4			17:30	Hatha Yoga Tanja 1:30 1
17:15	Body Shape Faouzi 0:50 1	17:30	Easy Dance Esben 0:50 1	18:00	Stretch & Relax Ulrike 0:25 1	17:00	Pilates Chrissi 0:50 1	14:15	Aqua Jogging Gabi 0:45 4			17:30	Aqua Fitness Frank N. 0:45 4
17:30	Indoor Cycling Intro Olaf 0:25 3	17:30	Indoor Cycling Matthias 1:00 3	18:00	Aqua Fitness Frank N. 0:45 4	17:00	Body Shape Niels 0:50 2	16:00	Step 1 Asja 0:50 1			18:15	Indoor Cycling Peter 1:00 3
18:00	Pilates Stefan P. 0:50 2	18:00	Mobility Rücken Stefan S. 0:50 2	18:30	XCO/Power Workout Chrissi 0:50 1	17:00	Indoor Cycling Matthias 1:00 3	17:00	Step 2 Asja 1:00 1				
18:00	Indoor Cycling Olaf 1:15 3	18:00	Aqua Fitness Sergej 0:45 4	19:00	ZUMBA® Kata/ Steffi 1:00 2	18:00	Langhantel Chrissi 1:00 1	17:00	Regenerative Wirbelsäule Marcus 0:50 2				
18:00	HIIT Cube Trainer (ab 15.04.) 0:45 6	18:00	Hatha Yoga Brigitte 1:00 7	19:00	Bike Workout Johanna 1:00 3	18:00	Mobility Rücken Niels 0:50 2	18:05	Cardio Mix Katja B. 0:50 1				
18:15	Step 2 Asja 0:55 1	18:30	Wirbelsäule Esben 0:50 1	19:00	Schwimmen Frank N. 1:15 4	18:00	Schwimmen Wolfgang 1:00 4	18:00	Bauch Xpress Trainer 0:25 2				
18:15	Schwimmen Frank N. 1:15 4	19:00	Core Intensiv Stefan S. 0:25 8	19:30	Power Boxen Nils 0:55 7	18:00	HIIT Cube Trainer 0:45 6	18:00	Indoor Cycling Easy Marcus 1:00 3				
19:00	BODY Elements Stephanie 0:45 2	19:00	Pilates Sergej 0:55 2	19:30	Vinyasa Yoga Chrissi 1:15 1	19:00	ZUMBA® Ann Thyra 1:00 2	18:00	Kraulschwimmen für Anf. Frank N. 1:00 4				
19:15	Aero Dance Asja 0:55 1	19:00	Schwimmen Wolfgang 1:00 4	20:00	TRX Workout Trainer 0:30 6	19:15	Yoga Chrissi 1:00 1	19:00	Dance Mix Hannah 0:50 1				
19:45	Schwimmen Frank N. 1:15 4	19:30	Bodyshape Stefan S. 0:50 1	20:00	Wirbelsäule Gunnar 0:50 3	20:00	Wirbelsäule Gunnar 0:50 3	19:00	Body Shape Katja B. 0:50 2				
20:00	JUMPING® Fitness Stephanie 0:50 2	19:30	Boxpower Karel 1:00 7	20:30	Silat Erwachsene Nils 1:15 2	20:30	Silat Erwachsene Nils 1:15 2	19:15	Aqua Fitness Marcus 0:45 4				
20:30	Silat Erwachsene Nils 1:15 1	20:00	Stretch Intense Sergej 0:50 2	21:00	Indoor Cycling Gunnar 1:00 3			20:00	Stretch & Relax Katja B. 0:25 2				

Für die Teilnahme an Kurse und Schwimmzeiten ist eine Anmeldung erforderlich. Die Buchung erfolgt über die ELIXIA App. und ist am Vortag ab 12:00 Uhr möglich. EINE BITTE:: Abmeldungen sind möglich und zu jedem Zeitpunkt sinnvoll, damit andere nachrücken können und keine Plätze verfallen.

Öffnungszeiten Mo - Fr: 06:30 - 23:00 Uhr Sa: 08:00 - 21:00 Uhr So: 09:00 - 21:00 Uhr Feiertags siehe Aushang	Kinderbetreuung Mo-Fr 9-13 + 16-20 Uhr Sa 9-15 + So 10-14:00 Anmeldung erforderlich	Farbsystem Teilnehmer ohne Vorkenntnisse Teilnehmer mit Grundkenntnissen Teilnehmer mit guten Kenntnissen Kurs wird bei ELIXIA TO GO live gestreamt	Änderungen und Irrtümer vorbehalten! NEU Neuer Name, alter Inhalt NEU Neue Uhrzeit / neuer Kurs	Ort 1 = Studio 1 2 = Studio 2 3 = Cycling Stuc 4 = Pool 5 = Sonnenterrasse 6 = Functional Cube 7 = Functional-/Ballettraum 8 = Sportraum KIBE
--	---	--	---	--